

# Pressemitteilung

## Gesunder Lebensstil kommt an

Erste Ergebnisse des Projekts „gesunde kitas •

**starke kinder**“ mit 3.500 Kindern in Deutschland

Halle an der Saale, 13. Februar 2009 - Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern und Kinder sind sehr offen für einen gesunden Lebensstil. Das zeigen erste Ergebnisse des seit Mai 2007 laufenden Projektes „gesunde kitas • starke kinder“ der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb).

Über 150 Fachleute und Praktiker aus ganz Deutschland kamen auf Einladung der peb am 13. Februar 2009 in Halle an der Saale zur Netzwerkkonferenz „Gesunde KiTas - Erfolge sichern“ zusammen. „Der größte Teil der beteiligten KiTas an den Projektstandorten berichtet“, so der Kinderarzt und peb-Vorsitzende Prof. Dr. Erik Harms, „dass vor Ort mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielt wurden. Die Erzieher, Eltern und Kinder sind sehr offen für den Dreiklang aus ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und viel Entspannung - die Kinder fordern diese Veränderungen nach kurzer Zeit oft sogar selbst ein.“

### Neues Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil entsteht bei Eltern und Erzieherinnen und Erziehern

In den KiTas entwickelt sich ein neues Verständnis für einen gesunden Lebensstil. „Die Freude an Bewegung und das Bewusstsein für Gesundheit und gesunde Ernährung entstehen nicht von allein. Sie werden in den ersten Lebensjahren geprägt - in der Familie, aber auch in den Kindertageseinrichtungen. Im peb-Projekt „gesunde kitas • starke kinder“ lernen Erzieherinnen und Erzieher, wie man Kindern einen gesunden Lebensstil vermittelt. Das wirkt sich nicht nur auf die Kinder aus, sondern oft auch auf deren Familien. Das peb-Projekt „gesunde kitas • starke kinder“ trägt dazu bei, dass unsere Kinder gesünder aufwachsen und leben“, erklärt Schirmherrin Dr. Ursula von der Leyen, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

### Bundesweites Projekt

Über 3.500 Kinder und 60 KiTa-Fachkräfte beteiligen sich in 60 KiTas\* am Projekt „gesunde kitas • starke kinder“. Hier erarbeiten Eltern und Erzieher mit Unterstützung der peb-KiTa-Coaches ein individuelles

\* Vier Projektstandorte in Bielefeld, Mülheim an der Ruhr, Region Augsburg, München sowie Halle an der Saale



### KONTAKT

peb  
Mirko Eichner  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Tel.: 030/278 797 67  
FAX: 030/278 767 69  
Email:  
plattform@pebonline.de  
c/o Publiplikator  
Christoph Blase  
Tel.: 030/200 898-31  
FAX: 030/200 898-99  
Email: blase@publiplikator.de

Weitere Informationen und  
Bildmaterial unter:  
[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

Konzept mit der jeweiligen KiTa. Es berücksichtigt immer den Dreiklang für einen gesunden Lebensstil: ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Entspannung. Dieser Lebensstil wird so zum selbstverständlichen Teil des Alltags. „In 13 städtischen KiTas führen wir in Halle zur Zeit gemeinsam mit peb das Pilotprojekt „gesunde kitas • starke kinder“ durch. Erzieherinnen und Erzieher nehmen die Vorschläge in Richtung ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung gern an und setzen sie um. Die Kinder und Eltern sind vom gesundheitsfördernden KiTa-Alltag begeistert,“ bestätigt **Dagmar Szabados**, Oberbürgermeisterin der Stadt Halle an der Saale, die Berichte ihrer KiTa-Mitarbeiter.

### **Bewegung und Entspannung sind der Hit bei den Kindern**

Zur Freude vieler pädagogischer Fachkräfte waren die Entspannungsangebote, beispielsweise Massagen oder Yoga, insbesondere bei den aktiven Kindern sehr erfolgreich. In vielen KiTas wurden mehr Bewegungsanreize durch die Umgestaltung von Räumen und im Außenbereich geschaffen - häufig auch in Kooperation mit den Eltern.

### **Lebensmittelangebote stark verbessert**

Fast alle beteiligten KiTas haben ihr Lebensmittelangebot stark verbessert und die Eltern sind oft bereit, etwa durch Obstspenden, zur ausgewogenen Ernährung der Kinder beizutragen. Nahezu alle KiTas haben ihr Trinkangebot verbessert, so dass den Kindern stets Wasser oder Tee zur Verfügung stehen. Zudem wurde das Angebot der örtlichen Caterer in Zusammenarbeit mit den peb-Coaches optimiert.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V.**

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Mit rund 100 Partnern bildet peb das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Alle Mitglieder setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Vorsitzender des Plattform Ernährung und Bewegung e.V. ist der Kinderarzt Prof. Dr. Erik Harms aus Münster/Westfalen.



### **KONTAKT**

peb  
Mirko Eichner  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
Tel.: 030/278 797 67  
FAX: 030/278 767 69  
Email:  
plattform@pebonline.de  
c/o Publiplikator  
Christoph Blase  
Tel.: 030/200 898-31  
FAX: 030/200 898-99  
Email: blase@publiplikator.de

Weitere Informationen und  
Bildmaterial unter:  
[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)